
Bernaud, J.-L., L. Lhotellier, L. Sovet, C. Arnoux-Nicolas, & F. Pelayo. Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail.

Paris : Dunod.

Jean-Philippe Gaudron



Édition électronique

URL : <http://journals.openedition.org/osp/4752>

DOI : 10.4000/osp.4752

ISSN : 2104-3795

Éditeur

Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (INETOP)

Édition imprimée

Date de publication : 15 mars 2016

ISSN : 0249-6739

Référence électronique

Jean-Philippe Gaudron, « Bernaud, J.-L., L. Lhotellier, L. Sovet, C. Arnoux-Nicolas, & F. Pelayo. Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail. », *L'orientation scolaire et professionnelle* [En ligne], 45/1 | 2016, mis en ligne le 01 mars 2018, consulté le 23 septembre 2020. URL : <http://journals.openedition.org/osp/4752> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/osp.4752>

Ce document a été généré automatiquement le 23 septembre 2020.

© Tous droits réservés

Bernaud, J.-L., L. Lhotellier, L. Sovet, C. Arnoux-Nicolas, & F. Pelayo. Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail.

Paris : Dunod.

Jean-Philippe Gaudron

RÉFÉRENCE

J.-L. Bernaud, L. Lhotellier, L. Sovet, C. Arnoux-Nicolas, & F. Pelayo
Paris : Dunod.

- 1 Comment aider les personnes à développer le sens qu'elles comptent donner à leur vie et / ou à leur travail, pour accroître leur bien-être et renforcer des prises de décisions équilibrées et lucides ?
- 2 C'est avec l'objectif d'apporter des éléments de réponses théoriques et praxéologiques que les cinq auteur.e.s ont développé une pratique d'accompagnement dans le cadre de la consultation pilote mise en place à l'Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (Inetop) du Cnam ; et écrit ce livre. Jean-Luc Bernaud est professeur des universités en psychologie de l'orientation et du conseil, Lin Lhotellier est directeur de l'Observatoire des politiques et des pratiques pour l'innovation en orientation (Oppio), Laurent Sovet est chercheur associé, Caroline Arnoux-Nicolas est responsable du service de formation continue du département Travail, orientation, formation du Cnam, et Frédérique Pelayo est documentaliste au Cnam-Inetop.
- 3 Leur ouvrage de 138 pages est structuré en deux grands chapitres : le premier sur les fondements théoriques du sens de la vie et du sens du travail et dont l'objectif est de

fournir des cadres et repères théoriques sur ces concepts ; le second sur la démarche d'accompagnement à la construction du sens de la vie et du travail et qui décrit ses étapes, leurs objectifs et contenu.

- 4 L'ensemble des outils utilisés pendant les différentes étapes de la démarche constitue ce qui est appelé le carnet de bord, véritable journal de l'accompagnement. Il est entièrement mis à disposition des lecteurs et lectrices et téléchargeable à partir du site Internet de l'éditeur Dunod.
- 5 Le chapitre 1 s'intitule « Fondements théoriques du “ sens de la vie ” et du “ sens du travail ” ». Comme il a été dit ci-dessus, il a pour objectif de fournir les cadres et repères théoriques sur les différentes acceptations de cette notion de sens et de décrire et préciser celles qui seront retenues et opérationnalisées dans la démarche. Après un premier sous-chapitre qui introduit la question du sens et présente les propriétés et les composantes du sens, les auteur.e.s présentent les cadres de référence disciplinaires du sens de l'existence : la philosophie, bien entendu, avec la proposition de classification des différents modèles autour de quatre pôles, hédoniste, existentialiste, rationnel et de l'immanence ; mais également la sociologie en reprenant la distinction entre une sociologie existentialiste et une sociologie existentielle ; et la psychologie enfin, avec une présentation très référencée des travaux et recherches, tant qualitatives que quantitatives, menés sur le sens de la vie et sur le sens du travail.
- 6 Puis, trois modèles psychologiques servant de cadre de référence pour la construction du sens de la vie et du travail sont détaillés : la logothérapie de Viktor Frankl, qui prend en compte le besoin de « sens » et la dimension spirituelle de la personne ; la psychologie positive ; et le life-designing.
- 7 Poursuivant leur état de l'art, les auteur.e.s s'attachent ensuite à montrer pourquoi il est important de développer le sens de la vie et du travail, en citant de nombreuses études corrélationnelles qui établissent un lien, entre le sens du travail, les caractéristiques de l'emploi, l'adaptation au travail et l'émergence de risques psychosociaux, d'une part ; entre le sens de la vie, la santé psychologique et le bonheur, d'autre part.
- 8 Ce premier chapitre se termine par une longue conclusion dans laquelle les auteur.e.s résument et discutent les points abordés, à travers 8 thèmes : la validité scientifique du concept de sens, les cadres épistémologiques évoqués, la construction de sens, le rôle de la culture, les modèles intégrés de construction de sens, le rôle des organisations et des gouvernements, les problématiques du changement individuel et les perspectives de recherche future.
- 9 Le chapitre 2 s'intitule « Pratique de l'accompagnement psychologique centré sur le développement du sens de la vie et du travail » et décrit donc cette démarche d'accompagnement innovante. Un premier sous-chapitre présente les usages, formats et approches de l'accompagnement psychologique ; un second plus court développe les principes fondamentaux de ce dispositif qui repose sur une conception rogérienne de la relation d'aide. Vient ensuite le troisième sous-chapitre, de plus de 50 pages, dans lequel sont décrits les étapes, contenus et outils de cet accompagnement à la construction du sens de la vie et du travail.
- 10 La démarche est organisée autour de sept modules, ou séances, d'une heure trente à deux heures environ, auxquels s'ajoutent un entretien d'information visant à présenter le dispositif et analyser la demande et les besoins et une huitième séance optionnelle à

la demande du.de la bénéficiaire si besoin. Au fil des différentes parties, les modules sont présentés selon le même plan : le résumé de la séance, ses objectifs, le contenu et l'organisation et les processus et effets (les mécanismes psychologiques en jeu, les justificatifs théoriques et empiriques). Les supports pour préparer les séances, les tests, les activités et ceux utilisés lors des séances sont proposés dans le carnet de bord de 35 pages.

- 11 La première séance s'intitule « Théories implicites du sens ». C'est un module d'introduction ayant pour objectif, d'une part de présenter le dispositif, son objectif, la durée et le rythme des séances et d'autre part, d'entamer le travail de réflexion sur la question du sens de la vie et du travail.
- 12 La seconde séance « Analyse des valeurs » repose sur la restitution dynamique d'un inventaire de valeurs.
- 13 Le troisième module s'appelle « Analyse des modèles et des parcours de vie ». Il nécessite un temps de préparation consistant à choisir, synthétiser et analyser deux œuvres puis deux citations dans la perspective des parcours et du sens de la vie. Une liste d'œuvres littéraires, cinématographiques, musicales... est suggérée, ainsi qu'une vingtaine de citations, permettant au.à la bénéficiaire de commenter et se positionner par rapport à ces productions d'autrui.
- 14 La quatrième séance s'intitule « Rapport au travail ». Elle a pour objectif d'aider le.la bénéficiaire à analyser la valeur travail (centralité, motivation, satisfaction...) et le sens qui lui est donné.
- 15 Le cinquième module s'appelle « Autobiographie des scénarios de la vie personnelle et professionnelle future ». Sur la base de l'autobiographie de la vie future, cette séance a pour objectif d'aider le.la bénéficiaire à développer une stratégie de projet.
- 16 La sixième séance s'intitule « Développement de l'art de vivre ». Son objectif est d'amener le.la bénéficiaire à prendre de la hauteur sur la question des choix de vie et du développement professionnel afin de prendre un certain nombre d'engagements concrets sur la mise en œuvre d'un art de vivre.
- 17 Le septième et dernier module est une séance de synthèse, sur la démarche, les perspectives et les premières mises en œuvre. Il est proposé au.à la bénéficiaire de présenter cette synthèse à un.e proche, d'où son titre : « Une vision 360 ° du sens de la vie et du travail ».
- 18 Ce deuxième chapitre se termine sur une longue étude de cas de 14 pages qui permet de suivre le cheminement d'une personne ayant suivi cet accompagnement individuel tout au long des différents modules.
- 19 La démarche présente une certaine souplesse et des variantes et adaptations sont proposées selon les contextes d'interventions (par exemple, dans un cadre scolaire avec des adolescent.e.s), selon les formats (individuel vs collectif) ou encore selon les disponibilités en termes de temps. Mais pour autant, et d'une façon générale, c'est un accompagnement qui nécessite une quinzaine d'heures de face-à-face et une autre quinzaine d'heures de travail individuel entre les séances. C'est donc une démarche relativement longue et qui demande un réel investissement et de la disponibilité. Ce dispositif particulier s'adresse ainsi, précisent les auteur.e.s, à tout public volontaire pour entreprendre une démarche réflexive sur ce que l'on veut faire de sa vie personnelle et / ou au travail, quelle priorité on se donne, quel but on vise et quelles stratégies on adopte.

- 20 D'inspiration rogérienne, le dispositif présente des similitudes avec les temporalités et finalités des démarches de relations d'aides et de tenir conseil. Ainsi, on retrouve dans sa dynamique globale, les trois grands temps de ce type d'approches : une première phase de réflexion, une clarification de la situation problème dirait Gerard Egan, le travail du sens dirait Alexandre Lhotellier : ici les modules 1 à 4 sur l'analyse des valeurs, des modèles de parcours de vie et du rapport au travail ; une seconde phase de choix, le scénario préféré dirait Egan, le travail de projet dirait Lhotellier : ici le module 5 sur l'autobiographie des scénarios de la vie personnelle et professionnelle future ; une troisième phase d'engagements enfin, de stratégies d'action pour Egan, de travail de l'agir pour Lhotellier : ici le module 6 pour développer un art de vivre.
- 21 Quant aux finalités, les auteur.e.s insistent à plusieurs endroits de la démarche sur la mise en œuvre d'apprentissage pour développer l'autonomie et le pouvoir d'agir de la personne, la nécessité de la rendre véritablement actrice en l'impliquant dans une tâche, afin de développer l'agentivité, encourager l'exploration d'idées et favoriser la créativité. Les cinq axes fondamentaux sur lesquels repose cet accompagnement, p. 39, sont à ce titre exemplaires pour le développement d'un « gouvernement de soi » intégrant la préoccupation pour autrui et le bien-être de l'humanité.
- 22 Cet ouvrage est à destination des étudiant.e.s en psychologie ou dans d'autres domaines des SHS, ainsi que les praticien.ne.s de l'accompagnement. Ces dernières et derniers, parce qu'ils.elles maîtrisent les techniques de relation d'aides, pourront trouver matière à réflexion, ainsi que des outils et activités. Car cet ouvrage n'est pas un livre d'acquisition des compétences pour mener ce type d'accompagnement. Au contraire, les auteur.e.s préconisent une solide formation dans les champs du conseil, de l'accompagnement ou de l'orientation professionnelle et une pratique régulière de l'accompagnement. Cependant, l'attention pédagogique en termes d'objectifs, de déroulement de séance et de justifications théoriques étant particulièrement pensée et remarquable, on serait tenté de suggérer aux auteur.e.s de poursuivre leur collaboration à un second ouvrage sur l'apprentissage de ce type de relation professionnelle.
- 23 Ce livre peut également intéresser les étudiant.e.s en formation initiale car un autre aspect remarquable du livre est de faire un état théorique et empirique sur les concepts, dans le chapitre 1, mais également sur les méthodologies mobilisées et utilisées au cours des différents modules, dans le chapitre 2. Sont ainsi présentées (et sans exhaustivité ici) l'alliance de travail, l'injonction paradoxale de Frankl, la théorie des valeurs, la restitution de questionnaires psychométriques, les dimensions du rapport au travail, la méthode d'autobiographie de vie future. Notons également deux longs développements originaux, l'un sur l'utilisation d'œuvres littéraires dans la démarche psychologique avec la bibliothérapie et les livres auto-aidants et l'autre sur la sagesse et le bonheur.
- 24 Des perspectives de recherches futures sont également proposées autour de six thèmes, constituant un véritable programme de recherche pour ces auteur.e.s, membres de l'équipe Psychologie de l'orientation du Centre de recherche sur le travail et le développement (Crted) du Cnam : relations entre le sens de la vie et le sens au travail ; cohérences entre les valeurs et les conduites ; théories implicites du sens de la vie ; relations entre les trajectoires professionnelle et de vie avec des modèles d'art de vivre ; rôles de la culture et de la religion, rôles des événements de vie dans le développement du sens de la vie et du travail. On pourrait ajouter la perception ou la

conscience des inégalités et des rapports sociaux de classe, de sexe, ou de racialisation ; ou encore le rôle des engagements citoyens, militants ou politiques dans le développement du sens de la vie et du travail. Nul doute en tout cas que ces thématiques pourront attirer de nombreux.ses étudiant.e.s de master et donner matière à des thèses.

- 25 Lorsqu'une équipe d'enseignant.e.s chercheur.e.s et de psychologues renouvelle la pratique des consultations psychologiques universitaires et rend compte d'une approche innovante de l'accompagnement, cela aboutit à un ouvrage scientifique riche, court et dense, intéressant et stimulant. Ici, pratique, recherche et formation s'auto-alimentent et s'autofécondent : voilà au final ce dont témoigne ce livre. Espérons qu'il puisse être une invite aux équipes des départements de psychologie des établissements publics d'enseignement supérieur et de recherche à refonder leur pratique en la construisant, en partie, sur ce type d'expériences de consultation pilote universitaire.